



ごはんを
びゅうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中
今日の給食

平成29年6月28日(水)

今日は快晴です！今月末の体育祭の練習です。

献立

ご飯・酢豚・卵レタススープ・鰹のふりかけ・牛乳

夏の野菜をたくさん使って酢豚です。たまねぎ、しいたけ、長ネギ、豚肉が県産です。五城目産はズッキーニ、たけのこ、長ネギ、味噌、にんにくです。

- 卵とレタスのスープ 材料(1人分)
- ・鶏卵...20g (よくかき混ぜてから使います)
 - ・たまねぎ...15g
 - ・あさつき...3g
 - ・レタス...10g
 - ・スイートクリームコーン缶詰 10g
 - ・コンソメ...5g
 - ・塩、こしょう...適宜
 - ・でんぷん...2g
 - ・しょうゆ...少々

※レタスはスープに入れるとたくさん食べられます。蒸したり・炒めたりも美味しいですよ。すぐ火が通りエコですね。

1. たまねぎはスライス、アサツキは小口に切っておく。
4. 鍋に水を入れ沸かし、玉葱入れ、煮立ったらコンソメ、塩こしょうで味をつける。
4. コーン缶を汁ごと入れを入れ、味を整え水溶きでんぷんを入れよく混ぜる。
5. 溶き卵をゆっくり汁に入れていく。
6. 最後にザク切りのレタスを入れて完成。



熱量 852kcal たんぱく質 28.9g 脂質 29.9mg カルシウム 477mg 価格 260.97円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 78%

レタスは、成分の95%が水分である淡色野菜だが、ビタミンやミネラルなど、体に必要な栄養素をバランス良く含んでいる。レタスは、サラダや肉料理のつけ合わせに欠かせない食材である。レタスに多く含まれる栄養成分では、カロチン、ビタミンC・E、カリウムが挙げられる。カロチンは、活性酸素の働きを抑制する作用により、体の老化やガンを防ぐ効果がある。また免疫力を活性化し、風邪を予防する働きもある。ビタミンCは、肌や皮膚を若々しく保つ美容効果があり、カロチン同様風邪を予防する効果もある。ビタミンEは血液の循環をよくする作用があり、「若返りのビタミン」とも呼ばれ、老化を防ぐ効果がある。また、体内の余分なナトリウム(塩分)を効率良く排出し、むくみの改善や高血圧を防ぐ作用があるカリウムも、レタスには豊富に含まれている。他にもレタスには、便秘の促進に欠かせない食物繊維、貧血の予防効果がある鉄分、口内炎や肌荒れに効果がある葉緑素などが含まれている。レタスは、生で食べる場合が多いだけに栄養の残存率は高いが、加熱するとカサが減り、栄養分をたっぷり摂ることができる。さらに油と共に調理すると、カロチンやビタミンEの吸収がよくなる。

1